

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN *PASSING* DENGAN
KEMAMPUAN *SHOOTING* PEMAIN BOLABASKET PUTRA SMA
NEGERI 2 LUBUKLINGGAU SUMATERA SELATAN

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

ABDUR ROHIM FADLAN

NIM. 17086176

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021

PERSETUJUAN SKRIPSI

Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan *Passing* dengan Kemampuan
Shooting Pemain Bolabasket Putra SMA Negeri 2 Lubuklinggau
Sumatera Selatan

Nama : Abdur Rohim Fadlan
NIM : 17086176
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2021

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui oleh
Dosen Pembimbing



Dra. Erianti M.Pd
NIP. 19620705 198711 2 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan *Passing* dengan
kemampuan *Shooting* Pemain Bolabasket Putra SMA
Negeri 2 Lubuklinggau Sumatera Selatan

Nama : Abdur Rohim Fadlan

NIM : 17086176

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Febuari 2021

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd

1. 

2. Sekretaris : Dr. Hendri Neldi, M.Kes AIFO

2. 

3. Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan daya ledak otot lengan dan *passing* dengan kemampuan *shooting* pemain bolabasket putra SMA Negeri 2 Lubuklinggau Sumatera Selatan.”
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tulisan dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2021

Yang membuat pernyataan



Abdur Rohim Fadlan

NIM. 17086176

ABSTRAK

Abdur Rohm Fadlan (2021): Hubungan daya ledak otot lengan dan passing dengan kemampuan *shooting* pemain bolabasket putra SMA Negeri 2 Lubuklinggau Sumatera Selatan.

Masalah dalam penelitian ini yaitu kemampuan *shooting* pemain bolabasket SMA Negeri 2 Lubuklinggau yang belum begitu baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot lengan dan *passing* dengan kemampuan *shooting* pemain bolabasket putra SMA Negeri 2 Lubuklinggau Sumatera Selatan.

Jenis penelitian *korelasional*, Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain yang rutin latihan berjumlah sebanyak 19 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sensus. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 19 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. Untuk variabel daya ledak otot lengan menggunakan tes *two hands madicanlball* dan *passing* menggunakan tes *wallpass* sedangkan kemampuan *shooting* yaitu dengan menggunakan tes *free thorw* ke ring basket. Data analisi dengan korelasi *productmoment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Daya ledak otot lengan mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan *shooting* dan diterima kebenarannya secara empiris, dengan $t_{hitung} = 3,04 > t_{tabel} 1,74$. 2) *passing* mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan *shooting* dan diterima kebenarannya secara empiris, dengan $t_{hitung} = 5,14 > t_{tabel} 1,74$, 3) Daya ledak otot lengan dan *passing* secara bersama-sama mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan *shooting* dan diterima kebenarannya secara empiris, dengan $f_{hitung} 6,822 > f_{tabel} 3,29$.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Lengan, *Passing*, *Shooting*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Hubungan daya ledak otot lengan dan passing dengan kemampuan *shooting* pemain bolabasket SMA Negeri 2 Lubuklinggau Sumatera Selatan”. Dan tidak lupa penulis panjatkan syalawat atas Nabi Besar, Nabi Junjungan Umat Islam, Nabi Muhammad SAW *allahuma soliallah Muhammad*. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkap tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang.

Penulisan skripsi ini banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari pihak baik secara moral maupun materil. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas belajar selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.
3. Dra. Erianti, M.Pd sebagai pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moral maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.

4. Dr. Hendri Neldi, Mkes. AIFO dan Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, keritakan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan dorongan baik moril maupun materil, semangat dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian ini
6. Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Lubuklinggau Sumatera Selatan yang telah memberi izin dalam pengambilan data penelitian.
7. Pengurus dan pelatih bolabasket SMA Negeri 2 Lubuklinggau Sumatera Selatan yang memberi izin dalam pengambilan data penelitian.
8. Pemain bolabasket SMA Negeri 2 Lubuklinggau Sumatera Selatan yang telah membantu menjadi sampel dalam penelitian.
9. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Demikian ucapan terima kasih yang telah penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Aamiin.

Padang, Januari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---------------------------------|-------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| DAFTAR TABEL..... | vi |
| DAFTAR GAMBAR..... | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 5 |
| C. Pembatasan Masalah | 6 |
| D. Perumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Peneltian | 7 |
| F. Kegunaan Penelitian..... | 7 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori | 9 |
| 1. Bola Basket | 9 |
| 2. Teknik Shooting..... | 11 |
| 3. Daya Ledak Otot Lengan | 15 |
| 4. Passing..... | 20 |
| B. Kerangka Konseptual..... | 24 |
| C. Hipotesis Peneltian..... | 27 |

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|---|----|
| A. Jenis Penelitian | 28 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 28 |
| C. Populasi dan Sampel | 28 |
| D. Jenis dan Sumber Data | 29 |
| E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data | 29 |
| F. Teknik Analisis Data | 35 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|--|----|
| A. Diskripsi Data | 38 |
| 1. Daya Ledak Otot Lengan | 38 |
| 2. passing | 40 |
| 3. Kemampuan Shooting | 42 |
| B. Uji Persarayan Analisis | 44 |
| C. Uji Hipotesis | 45 |
| D. Hasil Penelitian dan Pembahasan | 49 |

BAB V KESEIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 54 |
| B. Saran | 55 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA | 56 |
|-----------------------------|-----------|

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| 1. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Lengan | 38 |
| 2. Norma Daya Ledak Otot Lengan | 40 |
| 3. Distribusi Frekuensi Passing | 40 |
| 4. Norma passing..... | 42 |
| 5. Distribusi Frekuensi Hasil Kemampuan Shooting..... | 43 |
| 6. Norma Kemampuan Shooting..... | 44 |
| 7. Rangkuman Uji Normalitas..... | 45 |
| 8. Rangkuman Uji Signifikansi Daya Ledak Otot lengan dan kemampuan shooting..... | 46 |
| 9. Rangkuman Uji Signifikansi passing dan kemampuan shooting | 47 |
| 10. Rangkuman Uji signifikansi Daya ledak otot lengan dan passing secara bersama-sama dengan kemampuan shooting | 48 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| 1. Fase Persiapan <i>shooting</i> | 13 |
| 2. Fase Follow Through | 14 |
| 3. Otot disis posterior lengan serta lengan bawah | 18 |
| 4. Karangka Konseptual Penelitian | 27 |
| 5. Tes Two Hend Medicine Ball Put | 31 |
| 6. Lapangan test Wall Pass | 32 |
| 7. Test Wall Pass | 33 |
| 8. Shooting | 35 |
| 9. Histogram Frekuensi Daya Ledak otot lengan | 39 |
| 10. Histogram Frekuensi passing | 41 |
| 11. Histogram Frekuensi kemampuan Shooting | 43 |
| 12. Pelaksanaan Test Daya Ledak Otot Lengan..... | 73 |
| 13. Pelaksanaan Test Passing | 73 |
| 14. Pelaksaan test Shooting..... | 74 |
| 15. Foto bersama Sampel | 75 |

DAFTAR LAMPIRAN

1. Rekap Data Penelitian Daya Ledak otot Lengan
2. Rekap Data Penelitian passing dan Shooting
3. Rekap Data Penelitian T Score
4. Uji Normalitas Daya Ledak Otot lengan
5. Uji Normalitas Passing
6. Uji Normalitas Kemampuan Shooting
7. Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan Shooting
8. Uji Hipotesis Koordinasi Mata-tangan dengan Kemampuan Shooting
9. Uji Kolerasi Ganda
10. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan
11. Surat sudah Penelitian dari SMA Negeri 2 Lubuklinggau Sumatera Selatan
12. Dokemantasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesejahteraan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghaapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional.

Pembinaan ini harus dilakukan dengan memperhatikan potensi, dan minat dari peserta didik secara menyeluruh, hal ini sesuai dengan yang tercantum pada UU No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 25 ayat 4 yang menyebutkan bahwa : “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikul maupun ekstrakurikuler.” Dari sekian banyak mata pelajaran yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya adalah kegiatan ekstrakurikuler pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ini dibagi dalam kelompok cabang olahraga, dan salah satunya kegiatan ekstrakurikuler mata pelajaran penjasorkes pada cabang olahraga bola basket.

Melalui kegiatan ekstrakurikuler bolabasket diharapkan para siswa dapat menguasai keterampilan dan memanfaatkan aktifitas secara baik dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani. Bahkan dapat juga dikatakan kegiatan ekstrakurikuler bola basket ini dapat mengembangkan bakat dan

minat siswa dalam usaha meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain bolabasket.

Salah satu cabang olahraga yang berkembang pada zaman sekarang yaitu olahraga bolabasket. Arsil (2018:121) Bolabasket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri dari dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan. Tujuan dari permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke basket lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mencegah lawan untuk memasukkan bola ke basket kita. Dengan menggunakan unsur-unsur gerakan yang saling menunjang misalnya; berlari, mendribbling, passing, melempar dan menjaga lawan.

Dalam peningkatan teknik dalam permainan basket dibutuhkan kondisi fisik seperti daya tahan, yaitu selama permainan siswa dituntut untuk tetap dalam kondisi stabil hingga akhir permainan. Kondisi lainnya yaitu konsentrasi, dalam bermain dibutuhkan konsentrasi sehingga siswa tetap fokus dalam bermain. Kecepatan reaksi dan koordinasi juga dibutuhkan dalam bermain sehingga di dalam tim tercipta kerjasama yang baik.

Berdasarkan hal tersebut di atas untuk mendapatkan kemampuan teknik bolabasket yang maksimal dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Komponen-komponen dasar dari kondisi fisik tersebut meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), dan koordinasi (*coordination*). Berdasarkan pengamatan di lapangan, beberapa tahun terakhir

di tim bolabasket SMA Negeri 2 Lubuklinggau Sumatera Selatan mengalami kemunduran prestasi di buktikannya tidak ada mendapatkan prestasi dalam beberapa kompetisi yang berlangsung di kota maupun provinsi , prestasi adalah upaya maksimal (atlet) atau sekelompok (tim/regu) dalam bentuk kemampuan dan keterampilan menyelesaikan tugas-tugasnya dalam kegiatan latihan maupun dalam kompetisi dengan menggunakan parameter-parameter evaluasi yang jelas dan rasional (Syafuruddin. 2016: 38).

Kemampuan atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor : (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) Taktik), (4) Mental, Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih prestasi olahraga tanpa kondisi fisik yang baik sulit bagi seseorang atlet untuk menguasai suatu teknik cabang olahraga.

Shooting merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan bolabasket memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan yang merupakan tujuan utama pembinaan prestasi ditentukan oleh salah satunya melalui kemampuan *shooting*. Dua prinsip dasar dalam permainan bolabasket mencinpatkan peluang *shooting* untuk mencetak skor secara *offensef* dan mecegah lawan untuk mencetak skor secara *diffensef*.

Kenyataan yang terjadi dalam pertandingan dan latihan tim bolabasket SMA Negeri 2 Lubuklinggu masih banyaknya pemain yang sering gagal dalam *shooting* ke ring. Terlihat dari beberapa *shooting* pemain yang sering tidak tepat sasaran, bola terlalu lemah dan melebar dari ring basket.

Untuk memperoleh kemampuan *shooting* dengan baik banyak faktor yang mempengaruhinya diantaranya latihan *shooting* dengan teknik yang benar, dan didukung dengan beberapa komponen kondisi fisik seperti daya ledak otot lengan, kekuatan otot lengan, koordinasi mata dan tangan, daya tahan, kecepatan reaksi, kelentukan dan keseimbangan, selain dari faktor kondisi fisik, ada juga faktor yang mempengaruhi kemampuan *shooting* yaitu kemampuan *passing* hal ini dikarenakan samanya gerakan *shooting* dengan *passing*. Pada Umumnya operan itu dilakukan dengan cepat dan keras, tetapi tidak liar dan boleh mengarah ke pada sasaran, sama halnya dengan menembakan bola ke ring basket. Namun penulis beranggapan komponen kondisi fisik yang dominan dapat mempengaruhi kemampuan *shooting* bolabasket adalah kemampuan daya ledak otot lengan dan *passing* dikarenakan mengoper dan menembak suatu hal yang sama yaitu dengan melemparkan bolabasket.

Dalam melakukan teknik *shooting*, siswa memerlukan kemampuan *passing*, selain itu juga membutuhkan daya ledak otot lengan. Kedua faktor tersebut sangat mempengaruhi dalam pelaksanaan *shooting*, sehingga antara teknik dengan faktor kondisi fisik tersebut saling berkaitan. Pemain yang kurang memiliki kekuatan daya ledak otot lengan dan kemampuan *passing* yang kurang baik sering mengalami kesulitan dalam melakukan teknik *shooting*, sehingga saat pelaksanaan menjadi tidak tepat sasaran dan kurang terkontrol. Dan kecepatan serta kekuatan jalannya bola saat melakukan *shooting* sangat kurang sehingga saat melakukan *shooting* bola tidak sampai

ke ring basket atau tidak tepatnya bola ke arah ring basket.

Dengan daya ledak otot lengan, bola dapat dengan cepat ke arah ring basket sehingga bola tidak bisa di blok oleh pemain lawan dan bola akan sampai ke sasaran yaitu ring basket. Selain itu yang tidak kalah pentingnya yaitu kemampuan *passing*, karena saat melakukan *shooting* dibutuhkan *shooting* yang akurat sehingga bola dapat tepat masuk ke ring basket hal ini sama saat melakukan *passing* dimana untuk melakukan operan juga di butuhkannya pergerakan tangan dan kemampuan untuk mengarahkan bola ke sasaran. Oleh karena itu, kedua variabel ini diduga menjadi dasar dominan yang dapat menyebabkan seringnya kegagalan pemain dalam melakukan teknik *shooting*. Maka pada kesempatan ini perlu di buktikan suatu penelitian yang dapat dijadikan salah satu solusi dalam memecahkan permasalahan-permasalahan yang terjadi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan teknik *shooting*. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Daya ledak otot lengan.
2. Kemampuan *passing*
3. Koordinasi mata tangan.
4. Konsentrasi.
5. Daya tahan.
6. Kecepatan reaksi.

7. Kekuatan otot lengan.
8. Kelentukan.
9. Kesimbangan.

C. Pembatasan Masalah

Bertolak dari banyaknya hal-hal yang akan mempengaruhi kemampuan *shooting* dan berbagai keterbatasan waktu, biaya, tenaga, dan kemampuan serta lebih terarahnya penelitian ini, maka peneliti mebatasi adanya masalah :

1. Daya ledak otot lengan.
2. *passing*.

D. Perumusan Masalah

Telah diuraikan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan dicarikan jawabannya dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan signifikan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan *shooting* pemain bolabasket putra SMA Negeri 2 Lubuklinggau Sumatera Selatan ?
2. Apakah terdapat hubungan signifikan antara kemampuan *passing* dengan kemampuan *shooting* pemain bolabasket putra SMA Negeri 2 Lubuklinggau Sumatera Selatan?
3. Apakah terdapat hubungan signifikan antara daya ledak otot lengan dan kemampuan *passing* secara bersama-sama dengan kemampuan *shooting* pemain bolabasket putra SMA Negeri 2 Lubuklinggau Sumatera Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui dan mengungkapkan yaitu:

1. Hubungan daya ledak otot lengan dengan kemampuan *shooting* pemain bolabasket putra SMA Negeri 2 Lubuklinggau Sumatera Selatan.
2. Hubungan *passing* dengan kemampuan *shooting* pemain bolabasket putra SMA Negeri 2 Lubuklinggau Sumatera Selatan.
3. Hubungan daya ledak otot lengan dan *passing* secara bersama-sama dengan kemampuan *shooting* pemain bolabasket putra SMA Negeri 2 Lubuklinggau Sumatera Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.
2. Menambah wawasan penulis dalam bidang penelitian kolerasi tepatnya hubungan daya ledak otot lengan dan *passing* dengan kemampuan *shooting*.
3. Siswa SMA Negeri 2 Lubuklinggau Sumatera Selatan, sebagai masukan untuk memiliki kemampuan *shooting* didukung oleh kemampuan daya ledak otot lengan dan kemampuan *passing*.
4. Pelatih bola basket, sebagai bahan pertimbangan dalam peningkatan latihan.
5. Kepustakaan, sebagai bahan bacaan dalam menambah ilmu pengetahuan.

6. Peneliti, selanjutnya dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam dengan sampel yang berbeda.